

# Kibbeh Khamoustah

Sirve: 8 Porciones

## Ingredientes

**1 libra** carne picada, 85% magra (molida gruesa, si está disponible)

**1 cucharada** aceite para ensaladas

**1/12 taza** harina de matzá

**1 taza** agua

**1 cucharadita** dientes de ajo picados (uso 6-7 dientes)

**6 clavos** cebollines, picados

**10** racimos acelga

jugo de limón (opcional)

## Preparación

1. Fría la carne molida usando una pequeña cantidad de aceite. 2. Mezcle la harina de matzá, sémola, agua y sal para preparar la masa. 3. Humedézcase las manos y forme pedazos del tamaño de una nuez.
4. Estire la masa en forma de círculo pequeño y rellene con 1 cucharada de carne.
5. Selle la masa. Continúe hasta que haya usado toda la pasta y carne.
6. En una olla grande, caliente una pequeña cantidad de aceite y fría el ajo hasta que se dore.
7. Añada los cebollines y acelgas. Mezcle bien.
8. Cueza unos 10 minutos.
9. Cubra con agua y continúe la cocción hasta que hierva.
10. Agregue el jugo de limón para sazonar (opcional).

## Información Nutricional

| Nutrientes                     | Cantidad      |
|--------------------------------|---------------|
| <b>Calorías</b>                | <b>320</b>    |
| <b>Grasa total</b>             | <b>9 g</b>    |
| Grasa saturada                 | 3 g           |
| Colesterol                     | 40 mg         |
| <b>Sodio</b>                   | <b>390 mg</b> |
| <b>Total de Carbohidrato</b>   | <b>39 g</b>   |
| Fibra dietética                | 3 g           |
| Azúcares totales               | 2 g           |
| Azúcares Añadidas<br>incluidas | N/A           |
| <b>Proteínas</b>               | <b>19 g</b>   |
| Vitamina D                     | N/A           |
| Calcio                         | N/A           |
| Hierro                         | N/A           |
| Potasio                        | N/A           |

N/A - Información no está disponible

11. Añada la masa rellena a la sopa y cueza 15 minutos.

## Notas

El Kibbeh Khamoustah es un plato kurdo. Los Kibbeh, o bolas de masa hervida, están rellenos de carne, convencionalmente de cordero o ternera, y servidos con sopa.

Nota: La modificación a la receta NDSU (PDF | 2.23 MB) incluye la especificación del uso de carne molida, 85% magra.

NDSU Extension Service. North Dakota Food and Culture: A Taste of World Cuisine.